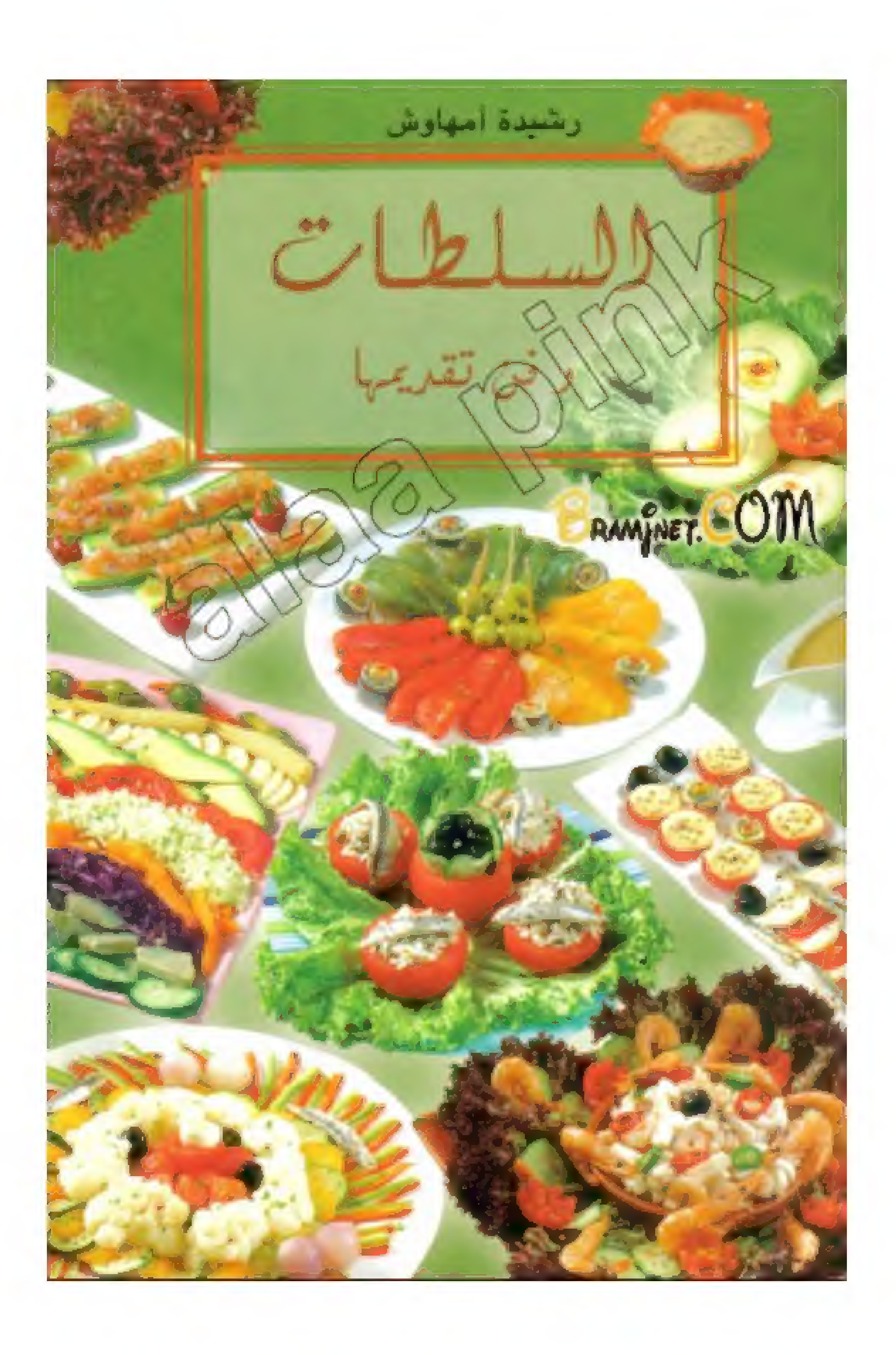
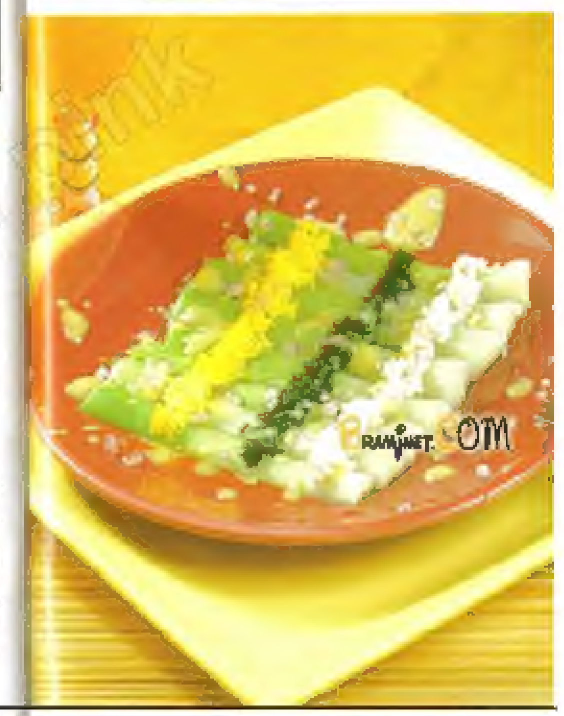


رشيدة أمهاوش
السلطات
وفن تقديمها
Bramjnet.COM

سلطة الكرات (البورو)



المقادير:

- 250 غ من الكرات البورو
- ملح
- ملعقة كبيرة من الخل
- إبزار
- ½ كأس من الزيت
- بصلة صغيرة حمراء مقطعة إلى قطع صغيرة

للتزيين:

- بيضة مسلوقة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير:



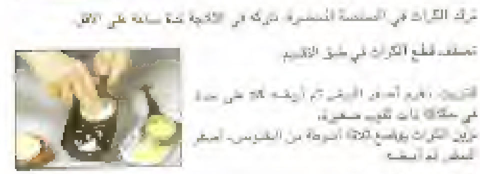
نزيل الأوراق الزائدة من الكرات و ننظفه جيدا بوضع أسفله تحت الماء في كاسرول و نضيف ملعقة صغيرة من الملح. نربط الكرات بخيط غذائي ثم نضعه في الكاسرول ليطهى لمدة 15 إلى 20 دقيقة. نصفيه و نضعه في إناء التشطيف فورا و ننشفه من الماء.

نزيل الخيط و نقطع كل حبة كرات على الطول إلى نصفين ثم نضعها في إناء و نحتفظ بها في البرودة.



لتحضير الصلصة: نخلط ملعقة من الخل مع الملح، الإبزار و الزيت، بعد ذلك نضيف البصل.

نترك الكرات في الصلصة المحضرة، نتركه في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.



نصفف قطع الكرات في طبق التقديم.

التزيين: نفرم أصفر البيض ثم أبيضه كل على حدة في مصفاة ذات ثقوب صغيرة.
نزين الكرات بوضع ثلاثة أشرطة من البقدونس، أصفر البيض ثم أبيضه.

نقدم هذا الطبق باردا.



أفوكا بلحم الديك الرومي و أفوكا بالقمرون

المقادير:

* أفوكا بلحم الديك الرومي:
- شريحة من لحم الديك الرومي
- ملعقة صغيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم الحلوة (ketchup)
- حبة من الأفوكا
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض

* الأفوكا بالقمرون:
- 100 غ من القمرون المقشر
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم الحلوة (ketchup)
- حبة من الأفوكا
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض

التزيين: بيضتا سمان مسلوقتان



أفوكا بلحم الديك الرومي



في مقلاة على نار هادئة، نقلي شريحة الديك الرومي في الزيت، نرقدها بالملح و الإبزار ثم نقطعها إلى قطع صغيرة و متساوية.

لتحضير الصلصة، نخلط المايونيز مع صلصة الطماطم الحلوة.
نضيف هذه الصلصة إلى قطع الديك الرومي و نخلط.

نغسل الأفوكا جيدا و نقطعها إلى نصفين ثم ننزع النواة، ندهن كل نصف بعصير الحامض (كي نحافظ على لونها الطبيعي). نملأ مكان النواة بملعقتين كبيرتين من خليط لحم الديك الرومي و الصلصة، نزينها ببيض السمان ثم نقدمها.

أفوكا بالقمرون



نقلي القمرون في الزبدة فوق نار هادئة مدة 5 دقائق. نرقده بالملح و الإبزار.

نحضر الصلصة بخلط المايونيز مع صلصة الطماطم الحلوة ثم نخلطها مع القمرون. بنفس الطريقة نحشو الأفوكا بخليط القمرون و الصلصة.
نقدم الأفوكا مزينة ببيض السمان المسلوق.

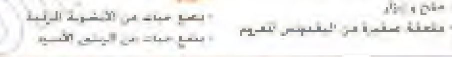
سلطة الطماطم بالأرز و الفطر

المقادير:

- زلافة صغيرة من الأرز
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- فص مهروس من الثوم
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- 150 غ من الفطر المقطع إلى شرائح (مصبرا)
- 4 حبات من الطماطم متوسطة الحجم

للتزيين:

- بضع حبات من الأنشوبة المرقدة
- بضع حبات من الزيتون الأسود



طريقة التحضير



نسلق الأرز في ماء مملح إلى أن ينضج ثم نصفيه. في مقلاة فوق النار، نذيب الزبدة و نضيف الثوم، الملح و الإبزار ثم البقدونس.



نضيف قطع الفطر إلى المقلاة و نحرك مدة 5 دقائق بملعقة خشبية.



نضيف الأرز المسلوق و نحرك جيدا.
نزيل المقلاة من فوق النار ثم نترك الخليط يبرد.



نغسل الطماطم، نقطع جزءها العلوي و نجوفها ثم نملحها.
نحشو الطماطم بخليط الأرز و الفطر ثم نزينها بالأنشوبة و الزيتون الأسود. نقدم باردة.

سلطة البستاني

المقادير:

[illegible]

للتزيين:

[illegible]

[illegible]



الأفوكا بالبيض

المقادير:

[illegible]

للتزيين:

[illegible]

[illegible]



السلطة البحرية



المقادير:



- ورقتا سيدنا موسى
- ملح
- 500 غ من الحبار (الكلمار) منظف
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- 500 غ من القمرون منظف
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون



للتزيين:

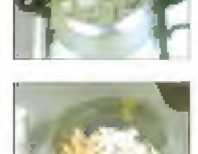
- حبات من القمرون
- ملعقة صغيرة من الزيت
- فص من الثوم
- زهرة خس أحمر أو خس عادي
- حبة من الخيار مشرحة إلى دوائر
- 3 حبات من الطماطم الصغيرة
- الفلفل الحار الأحمر و الأخضر

طريقة التحضير:



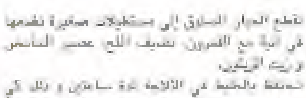
نغلي الماء في طنجرة، على نار هادئة، نضيف ورقتي سيدنا موسى و الملح ثم نسلق الحبار لمدة 15 دقيقة و نصفيه.

نذيب الزبدة في مقلاة على نار هادئة، ثم نقلي القمرون لمدة 5 دقائق، نرشه بقليل من الملح و نحركه باستمرار.



نقطع الحبار المسلوق إلى مستطيلات صغيرة نضعها في آنية مع القمرون. نضيف الملح، عصير الحامض و زيت الزيتون.

نحتفظ بالخليط في الثلاجة لمدة ساعتين و ذلك كي يتبرد.







للتقديم، نقلي حبات القمرون بقشوره في قليل من الزيت الساخن مع الثوم لمدة 5 دقائق. نصفف أوراق الخس (بعد أن نغسلها و ننشفها) في طبق التقديم. نضع القمرون و الحبار المرقدين في إناء صغير وسط الخس ثم نزين بدوائر الخيار، الطماطم الصغيرة، القمرون بقشره و دوائر من الفلفل الحار. يمكن كذلك وضع القمرون و الحبار المرقدين مباشرة فوق ورق الخس.

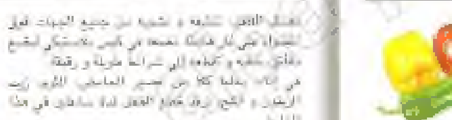
الفلفل بالجبن

المقادير:

- حبة من الفلفل الأحمر
- حبة من الفلفل الأصفر
- حبة من الفلفل الأخضر
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- فص ثوم مفروم
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح
- 100 غ من جبنة الموزريلا

للتزيين:

- بضع حبات من الزيتون
- 10 حبات من الأنشوبة
- ملعقة صغيرة من أوراق النعنع مقطعة



نغسل الفلفل، ننشفه و نشويه من جميع الجهات فوق الشواية على نار هادئة. نضعه في كيس بلاستيكي لتسهيل عملية نزع قشرته، نقشره و نقطعه إلى شرائح طويلة و رقيقة.

في إناء، نخلط كلا من عصير الحامض، الثوم، زيت الزيتون و الملح. نرش فوق الفلفل لمدة ساعتين في هذا الخليط.

تقطع جبنة الموزريلا إلى دوائر، نصففها في جانب طبق التقديم ثم نضع الفلفل بجانبها. نزين الكل بحبات من الزيتون المحشو و الأنشوبة ثم نرش بأوراق النعنع المقطعة.



زهرة الفلفل

المقادير:

- حبتان من الفلفل الأحمر
- حبتان من الفلفل الأصفر
- حبتان من الفلفل الأخضر
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملح

للتزيين:

- 30 غ من الزيتون الأسود
- ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- علبة صغيرة من الأنشوبة الملفوفة على الزيتون

نغسل الفلفل، ننشفه ثم نشويه فوق الشواية. نضعه في كيس بلاستيكي لتسهيل نزع قشرته، نقشره و ننقيه من جميع البذور في قليل من الزيت. نقطعه إلى أجزاء كبيرة ثم نرقده في عصير الحامض، زيت الزيتون و الملح لمدة ساعتين.



عند التقديم، نصفف الفلفل في الطبق على شكل زهرة. نزينه بالزيتون، الثوم المفروم و حبات من الأنشوبة الملفوفة على الزيتون.



سلطة الطماطم بالموزريلا و الأنشوبة

- 5 حبات طماطم صغيرة الحجم
- ملح
- 5 قطع من جبنة الموزريلا (100 غ)

للتزيين:

- قليل من الزعتر اليابس
- صفائح من الأنشوبة
- حبات من الزيتون

الطريقة الأولى:

يغسل الطماطم، يزيل منها الجزء العلوي، مجوفها و يرشها بالملح ثم يضع عليها قطعة من الموزريلا. يرش هذه الأخيرة قليلا بالزعتر و يدخلها الفرن لينوب الجبن قليلا.

يقدمها في طبق التقديم مزينة بقطع الأنشوبة و الزيتون.

- حبتا طماطم كبيرة
- 8 قطع من جبنة الموزريلا (80 غ)
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح
- ملعقة صغيرة من الخل

للتزيين:

- قليل من الزعتر اليابس
- علبة صغيرة من الأنشوبة
- حبات من الزيتون الأسود

الطريقة الثانية:

يغسل الطماطم، يقطعها دوائر. تشرح الموزريلا كذلك إلى دوائر بحجم دوائر الطماطم ثم تصفف كلا منهما بشكل متسلسل في طبق التقديم.

في إناء صغير، تخلط الزيت مع الملح و الخل ثم تسقي الطماطم و جبنة الموزريلا، يرش الكل بالزعتر ثم تقدم السلطة مزينة بحبات الأنشوبة و الزيتون الأسود.

سلطة الأرز بالفلفل





- حبة من الفلفل الأحمر
- حبة من الفلفل الأخضر
- حبة من الفلفل الأصفر
- فصان مهروسان من الثوم
- ملح
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الخردل
- زلافة صغيرة من الأرز
- زلافة صغيرة من الحمصة
- ملعقة صغيرة من البقدونس المقطع

للتزيين:

- 10 حبات من الزيتون الأسود
- أوراق البقدونس مقطعة





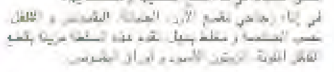
تشوى الفلفل فوق مشواة على نار هادئة، ثم يضعه في كيس بلاستيكي لبضع دقائق. تقشره دون عصيه و تقطعه شرائط طويلة و رقيقة. في إناء، تخلط كلا من الثوم، الملح، عصير الحامض و زيت الزيتون ثم تضيف شرائط الفلفل لتترك مدة ساعة على الأقل.

تزيل الفلفل المرق من الصلصة و تضيف الخردل على هذه الأخيرة ثم تخفقها جيدا حتى تتماسك. تحتفظ بعدة شرائط فلفل للتزيين و تقطع الباقي.

تسلق الأرز في ماء مملح، تصفيه و تتركه جانبا.

تسلق الحمصة في ماء مملح، تصفيها و تحتفظ بها.

في إناء زجاجي تضع الأرز، الحمصة، البقدونس و الفلفل، تصب الصلصة و تخلط بخفة. تقدم هذه السلطة مزينة بقطع الفلفل الملونة، الزيتون الأسود و أوراق البقدونس.



مدة طهي الأرز تختلف حسب صنفه، أما بالنسبة للحمصة فكلما كانت طرية كلما كانت مدة الطهي أقل.

سلطة نيس



المقادير:

- 100 غ من البطاطس	**الصلصة:**	**للتزيين:**
- 200 غ من اللوبيا الخضراء	- ملعقة كبيرة من الخل	- 10 قطع الأنشوبة
- 3 بيضات	- 10 أكواب من الزيت	- 10 حبات من الزيتون الأسود
- 300 غ من الطماطم	- فصان مهروسان من الثوم	
- أوراق الزعتر الطرية	- ملح و إبزار	
- 100 غ من التون	- ملعقة صغيرة من الخردل	

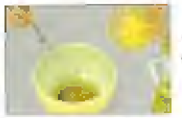
طريقة التحضير:



تغسل البطاطس، تقشرها و تقطعها إلى مكعبات ثم تسلقها في ماء مملح لمدة 15 دقيقة تقريبا. تنقي اللوبيا و تقطعها ثم تسلقها في ماء مملح و مغلى لمدة 10 دقائق.



تسلق البيض و تقشره ثم تقطعه إلى أربعة أجزاء. تغسل الطماطم و تقطعها إلى ستة أجزاء. تقطع أوراق الزعتر قطعا رقيقة جدا.



الصلصة: في إناء تمزج الخل، الزيت، الثوم المهروس، الملح و الإبزار ثم تضيف الخردل تدريجيا مع التحريك إلى أن تصبح الصلصة كثيفة.

في طبق التقديم تصفف البطاطس، تضع في الوسط التون ثم اللوبيا فوق البطاطس أجزاء البيض، الطماطم و الأنشوبة. تزين بالزيتون الأسود و تسقى الكل بالصلصة.

يقدم الطبق باردا مرفوقا بباقي الصلصة.

سلطات القرنبيط (الشفلور)



المقادير :

- رأس قرنبيط (شفلور)

الطريقة الأولى بالبيض:

- بيضة
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- زيت القلي

الطريقة الثانية بصلصة الخردل:

- ملعقة كبيرة من الخردل
- ملعقة صغيرة من الخل
- ملح
- إبزار
- 1/4 كأس شاي من الزيت
- ملعقة صغيرة من الثوم القصبي

الطريقة الثالثة بصلصة البشاميل:

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- 1/2 لتر من الحليب
- ملح و إبزار
- قليل من الكوزة
- 50 غ من الجبن الأحمر

على نار متوسطة، يغلى 1,5 لترا من الماء في كاسرول و تضيف الملح. تقطع القرنبيط إلى شجيرات، تغسلها جيدا و تضعها لتطهى في الكاسرول لمدة 15 دقائق تقريبا ثم تصفيها.

القرنبيط مقلي بالبيض:

تخفق البيضة في صحن مقعر مع الملح، الإبزار و البقدونس.
تغمس شجيرات القرنبيط في خليط البيض و تقليها في حمام زيت ساخن إلى أن تتحمر من جميع الجهات ثم تضعها فوق ورق الامتصاص ليتشرب الزيت. تقدم ساخنة.

القرنبيط بصلصة الخردل:

لتحضير الصلصة، تخلط في زلافة كلا من الخردل، الخل، الملح و الإبزار ثم تضيف الزيت تدريجيا دون التوقف عن التحريك إلى أن تصبح الصلصة كثيفة.
تصفف القرنبيط في صحن التقديم و تسقيه بصلصة الخردل ثم تزينه بالثوم القصبي المقطع بالمقص. تقدم السلطة باردة.

القرنبيط بصلصة البشاميل:

لتحضير صلصة البيشاميل، تذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، تضيف لها الدقيق و تحركه جيدا. تفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك إلى أن يغلظ الخليط. في نفس الوقت تضيف الملح، الإبزار و قليلا من الكوزة.
تصفف القرنبيط في آنية فرن، تغطيه بصلصة البشاميل و ترشه بالجبن المبشور ثم تضعه في الفرن أو الميكروند (Micro-onde) حتى يذوب الجبن و يتحمر.

سلطة المقرونة بالجبنة الحمراء



المقادير :

- 250 غ من المقرونة النيئة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة صغيرة من الملح
- 100 غ من الجبن الأحمر المفروم
- [illegible]
- [illegible]

الصلصة:

- ملعقة كبيرة من الخردل
- ملعقة صغيرة من الخل
- ملح و إبزار
- 1/4 كأس شاي من الزيت
- ملعقتان من البقدونس
- [illegible]

التزيين:

- حبة من الزيتون الأسود
- حبة صغيرة من الطماطم

طريقة التحضير:

فوق نار متوسطة، يغلى 1,5 لترا من الماء، تضيف الزيت و الملح ثم تضع المقرونة لتطهى مدة 10 إلى 15 دقيقة، تصفيها من الماء و تضعها في آنية كبيرة، تضيف لها نصف كمية الجبن المفروم و تخلط.

لتحضير الصلصة، تخلط الخردل مع الخل، الملح و الإبزار ثم تفرغ الزيت تدريجيا و تحركه باستمرار إلى أن تصبح الصلصة كثيفة. تضيف البقدونس و تحركه مرة أخرى، تحتفظ بها جانبا.



تضيف إلى المقرونة كلا من الصلصة المحضرة و باقي الجبن المفروم ثم تخلط جيدا.
تضع المقرونة في طبق التقديم، تزينها بحبة الزيتون الأسود و الطماطم ثم تقدمها باردة.

سلطة المقرونة بالقمرون و الأفوكا



المقادير :

- 200 غ من المقرونة النيئة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة صغيرة من الملح
- حبة من الأفوكا
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- 200 غ من القمرون المقشر و المطهي في الزبدة

الصلصة:

- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقة صغيرة من الملح
- إبزار
- ملعقتان كبيرتان من الزيت

التزيين:

- أوراق الثوم القصبي مقطعة

طريقة التحضير:

فوق نار متوسطة، يغلى لترا من الماء مع الزيت و الملح ثم تضيف المقرونة لتطهى مدة 10 إلى 15 دقيقة، تصفيها من الماء و تضعها في إناء كبير، تحتفظ بها حتى تبرد.
تقشر الأفوكا، تقطعها إلى شرائح (سمكها 0,5 سم تقريبا)، ترشها بعصير الحامض كي تحتفظ بلونها.
لتحضير الصلصة، تخلط عصير الحامض مع الملح، الإبزار و الزيت.
تخلط المقرونة مع القمرون، قطع الأفوكا و الصلصة المحضرة.
عند التقديم، تزينها بأوراق الثوم القصبي.

سلطة قيصر

المقادير :
- 4 شرائح خبز (Pain de mie)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- فصان مهروسان من الثوم
- ملح
- إبزار
- شريحتان من لحم الديك الرومي
- ملعقة كبيرة من الزيت
- رأس خس أحمر أو خس عادي

الصلصة :
- ملعقة صغيرة من الخردل
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملح و إبزار
- 1/4 كأس صغير من الزيت

التزيين :
- ملعقة صغيرة من أوراق الحبق المقطعة

طريقة التحضير :



تقطع الخبز إلى مكعبات صغيرة و تحتفظ بها، تذيب الزبدة في مقلاة ساخنة على نار هادئة، تضع فيها الثوم المهروس، الملح، الإبزار ثم تضيف مكعبات الخبز، تحركها حتى يتحمر الخبز من جميع الجوانب.

في مقلاة أخرى، تقلى شرائح الديك الرومي في قليل من الزيت، تتبلها بقليل من الملح و الإبزار ثم تقطعها إلى مكعبات صغيرة.

تحضير الصلصة: تخلط في زلافة كلا من الخردل، الخل، الملح و الإبزار، تضيف الزيت تدريجيا و تحرك إلى أن تصبح الصلصة متماسكة.

عند التقديم تصفف أوراق الخس (مغسولة، منشفة و مقطعة) في طبق، تضع فوقها قطع الديك الرومي ثم قطع الخبز المحمر، تزين بأوراق الحبق و تسقى الكل بالصلصة.

سلطة خضراء بجبن الماعز

المقادير :
- رأس خس
- حبة من الطماطم
- حبات من الفجل (صغيرة)
- حبات من الطماطم الصغيرة
- شرائح من الخبز (Pain de mie)
- 100 غ من جبن الماعز

الصلصة :
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من الخل
- ملح
- قليل من الإبزار

التزيين :
- شرائح رقيقة من البصل
- حبات من الجوز (الكركاع)

طريقة التحضير :



تغسل الخس، تنشفه ثم تقطعه إلى قطع متساوية، تقشر الطماطم، تزيل البذور و تقطعها إلى أنصاف دوائر، تشرح الفجل أيضا إلى دوائر. على صحن فردي للتقديم تضع قليلا من الخس، الطماطم، الفجل ثم حبات الطماطم الصغيرة.



تصفف شريحتين من الخبز في طبق صغير، تضع فوق كل واحدة شريحة جبن و تدخلها فرنا ساخنا لمدة ثلاث دقائق أو لمدة دقيقة في الميكروند (Micro-onde).

تضع شرائح الخبز بالجبن إلى جانب السلطة و تزين بشرائح البصل ثم حبات الجوز، تخلط جيدا مقادير الصلصة و تقدمها مع السلطة.

القرع بالطماطم و البصل



المقادير :
- حبتان من القرع
- حبتان من الطماطم
- حبة بصل صغيرة حمراء
- ملعقة كبيرة من المعدنوس مقطع رقيقا جدا
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت

التزيين :
- قطع حمراء من الفلفل الحار

طريقة التحضير :



تغسل القرع، تزيل الأطراف و تقطعه بالطول إلى شرائح رقيقة شيئا ما، تسلقها لمدة 3 دقائق في ماء مملح و تغلي ثم تصفيها.





تقلى الطماطم و البصل، تقطعهما إلى قطع صغيرة، في صحن تخلط البصل مع الطماطم، المعدنوس، الملح، الإبزار و الخل ثم الزيت.

عند التقديم تصفف شرائح القرع، تضع فوقها قليلا من خليط الطماطم و البصل ثم تزين الطبق بحبات الفلفل الصغير.

سلطات الشمار (البسباس)



المقادير:

- 300 غ من الشمار (البسباس)

صلصة الخردل

- ملعقة كبيرة من الخردل
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملح و إبزار
- فنجان صغير من الزيت
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب

صلصة المايونيز

- ملعقة كبيرة من المايونيز
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملح و إبزار
- 1/4 لتر صغير من الزيت

صلصة البولبيس

- 3 حبات من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الإبزار
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكمون
- فص ثوم مهروس
- 100 غ من الكفتة

طريقة التحضير:

نغلي الماء المالح في كاسرول. نغسل البسباس جيدا و نسلقه لمدة 15 دقيقة. نصفيه و نقطعه إلى شرائح متساوية. نصفف هذه الأخيرة عندما تبرد في طبق التقديم ثم نسقيها، حسب الذوق، بإحدى هذه الصلصات.

لتحضير صلصة الخردل: نخلط في إناء، الخردل مع الخل، الملح، الإبزار و الزيت. نخفق جيدا إلى أن تصبح الصلصة كثيفة ثم نضيف لها الحليب (كي نخفف من حدة ذوق الخردل).

لتحضير صلصة المايونيز: نخلط جيدا المايونيز، الخل، الملح، الإبزار و الزيت.

لتحضير صلصة البولبيس: نقشر الطماطم، نقطعها إلى قطع صغيرة مع إزالة البذور. نقليها في مقلاة، فوق نار هادئة، مع الزيت، الملح، الإبزار، التحميرة، الكمون و الثوم. نضيف الكفتة إلى الصلصة و نتركها تطهى مع الاستمرار في التحريك بملعقة خشبية حتى تنضج الكفتة و يتبخر ماء الصلصة.

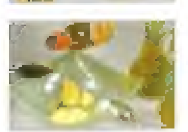
سلطة الدجاج المشوي

المقادير:

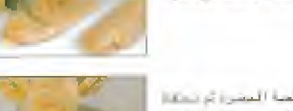
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل المطحون
- فص من الثوم
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر المسحوق
- ملعقة صغيرة من الخردل
- ملعقة كبيرة من الخل
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- إبزار
- 4 ملاعق كبيرة من صلصة الصوجا
- صدر دجاجة
- زهرة خس مغسولة و منشفة
- 1/4 حبة صغيرة من عرانيس الذرة (60 غ)
- باقة صغيرة من الصوجا النابتة مغسولة و منشفة



طريقة التحضير:



في إناء، نسحق الزنجبيل مع فص الثوم. نضيف لها السكر، الخردل، الخل، ملعقة كبيرة من الزيت و الإبزار.



نضيف إليها صلصة الصوجا و نخلط جيدا. نأخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من الخليط و نحتفظ بها جانبا في زلافة صغيرة.



نشق صدر الدجاج، بسكين حاد، بعد غسله كي تتسرب إليه الصلصة.

نترك صدر الدجاج في الصلصة المحضرة ثم نحتفظ به في الثلاجة لمدة 3 ساعات، بعد ذلك نزيله من الصلصة و ندخله إلى فرن ساخن (180°) ليطهى مدة 20 دقيقة.

في إناء، نقطع الخس إلى قطع متساوية و عرانيس الذرة على الطول ثم نضيف الصوجا النابتة و نخلط. قبيل خروج الدجاج من الفرن، نسكب من نضجه ثم نقطعه إلى شرائح رقيقة نصففها في طبق التقديم و نضع بجانبها خليط الخس.
نأخذ زلافة الصلصة المحتفظ بها، نضيف لها تدريجيا أربع ملاعق من الزيت و نخفق جيدا حتى تصبح الصلصة متماسكة ثم نسقي بها السلطة حسب الذوق.

البطاطس بالموزريلا

المقادير :

- ٤ حبات من البطاطس
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- فصان مهروسان من الثوم
- ملعقة صغيرة من الثوم الغصين المفرم أو المعدنوس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الخبز الحمص و المطحون
- بيضتان مسلوقتان
- 200 غ من جبنة المزريلا




للقلي :

- بيضتان مخفوقتان
- الخبز المحمص و المطحون
- زيت

طريقة التحضير :



تغسل البطاطس، تسلقها في ماء مغلي لمدة 30 دقيقة تقريبا.



تقشر البطاطس و في إناء نسحقها بالشوكة أو نسحقها بالآلة اليدوية. نضيف الملح، الإبزار، الزبدة، الثوم المهروس، الثوم الغصين، الخبز المحمص و البيض المحكوك (في مبشرة ذات ثقوب كبيرة) نخلط جيدا.



تقطع جبنة الموزريلا إلى مكعبات صغيرة. نحضر قضبانا من خليط البطاطس، نجوف وسطها و نحشوها بمكعبات الموزريلا.

نغمس قضبان البطاطس في البيض المخفوق ثم في الخبز المحمص و المطحون. نقلي البطاطس في حمام زيت ساخن حتى تحمر، نضعها فوق ورق النشاف ليتشرب الزيت.

يقدم هذا الطبق ساخنا.

السلطة الصينية





المقادير :

- كيس صغير من الشعرية الصينية 100 غ
- ١/٢ حبة كرنب أبيض (ملفوف) مشرح شرائحا متوسطة
- ١/٢ حبة من جزر محكوكة
- ١/٢ علبة صغيرة من الذرة 100 غ
- ١/٢ علبة من الصوجا النابتة 100 غ
- 250 غ من القمرون المسلوق و المقشر

الصلصة :

- ملعقة كبيرة من الفرنفل
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملح و إبزار
- كأس صغير من الزيت
- ٣ ملاعق كبيرة من الحليب
- ملعقة كبيرة من صلصة الصوجا

التزيين :

- حبات من القمرون المسلوق و المقشر
- 40 غ من اللوز مسلوق مقشر مقلي و مهرمش

طريقة التحضير :



نضع الشعرية الصينية في إناء و نغرقها بماء مغلي و نتركها تنقع بالماء حتى تصبح رطبة، و مباشرة بعد ذلك نصفيها من الماء و نقطعها.



لتحضير الصلصة، نضع في إناء كلا من الفرنفل، الخل، الملح، الإبزار و الزيت. نخفق هذه العناصر إلى أن تصبح الصلصة سميكة. نضيف لها الحليب و صلصة الصوجا ثم نخفق مرة أخرى.



نضع في إناء آخر قطع الكرنب، الجزر المحكوك، حبات الذرة، الصوجا النابتة، القمرون ثم الشعرية الصينية المقطعة.



نسقي خليط الشعرية بخليط الصلصة المحضرة و نخلط جيدا.

عند التقديم نزين السلطة بالقمرون المقشر و اللوز المهرمش ثم نقدمها مع الصلصة الباقية.

سلطة التاج بالخضر



المقادير:

- حبة من الطماطم
- ١٠٠ زهرة قرنبيط (مسلوق)
- حبة من الجزر
- حبة من القرع الأخضر
- حبة من الفلفل الأخضر
- حبة من الفلفل الأحمر
- شدة البنة (حسب الذوق)

الصلصة

- فص ثوم مهروس
- ملعقتان صغيرتان من الخل
- ٤ ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار

للتزيين

- سمكة سمان مشوية
- حبات من الزيتون الأسود
- حبات من الأنشوبة
- حبات من البصل الفتي
- ملعقة كبيرة من الثوم القصبي المقطع أو المعدنوس المفروم

طريقة التحضير:

تغسل الخضر جيدا، تقشر و تقطع كلا من الطماطم إلى قطع صغيرة، القرنبيط إلى شجيرات، الجزر و القرع إلى دوائر ثم الفلفل الأخضر و الأحمر إلى شرائط طويلة و رقيقة. تسلق الخضر كالتالي:

تغلي الماء في كاسرول، تضع فيه نصف شدة البنة و تسلق فيه شجيرات القرنبيط مدة 15 دقيقة و تصفيها.
تغلي الماء في كاسرول تضع فيه ربع شدة البنة و تسلق دوائر الجزر لمدة ١٥ دقائق و تصفيها.
بنفس الطريقة تسلق مع الربع المتبقي من شدة البنة دوائر القرع لمدة ٣ دقائق ثم تصفيها.

تحضير الصلصة: في زلافة تضع الثوم المهروس، الخل، الزيت، الملح و الإبزار ثم تخفق جيدا حتى تتجانس جميع العناصر.

عند التقديم: تصفف شرائط الفلفل الأحمر و الأخضر على محيط الطبق و تصفف دوائر الجزر و القرع بشكل دائري و متناسق ثم تضع شجيرات القرنبيط على شكل دائرة وسطها طماطم مقطعة. تزينها بنصف سمكة سمان، حبات من الزيتون الأسود، الأنشوبة و البصل الفتي. تسقى السلطة بالصلصة المحضرة و ترش بالثوم القصبي. تقدمها باردة.

الباذنجان بصلصة البولونيز



المقادير:

- حبتان من الباذنجان
- ٤ ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- حبة من البصل

صلصة البولونيز

- ٦ حبات من الطماطم
- ملعقتان صغيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الكمون
- فص ثوم مهروس
- ١٠٠ غ من اللحمة

للتزيين

- ١٠٠ غ من الجبن المبشور

طريقة التحضير



تغسل الباذنجان، تنشفه و تشرحه على الطول. تسخن الزيت و تقليه في ٤ ملاعق كبيرة من الزيت مع رشة قليل من الملح ثم تضعه فوق ورق النشف.



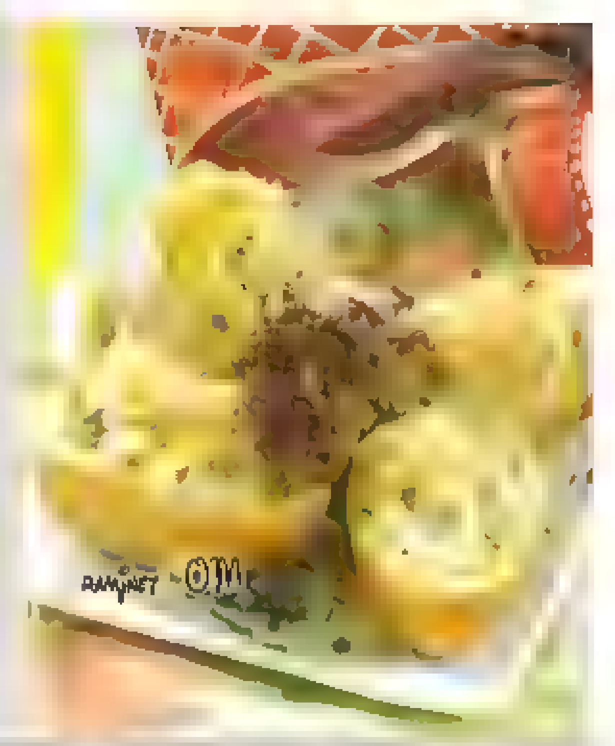
تقلى البصل، تقشره و تشرحه بالطول، تحمره في الزيت ثم ترشه بالملح و الإبزار.



لتحضير صلصة البولونيز، تقشر الطماطم و تشرح مع إزالة البذور ثم تقطعها إلى قطع صغيرة. في طنجرة تضيف لها الزيت، الملح، الإبزار، التحميرة، الكمون و الثوم. تتركها فوق نار هادئة حتى تصبح صلصة سائلة. تضيف اللحمة على صلصة الطماطم و تحركها. تطهى مع الاستمرار في التحريك بملعقة خشبية مدة ١٥ دقائق.

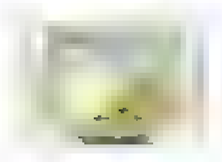
في آنية فرن تصفف شرائح الباذنجان، تفرغ وسطها قليلا من صلصة الطماطم باللحمة، قليلا من البصل المحمر و ترش بالجبن المبشور ثم تدخل الآنية للفرن الساخن درجة حرارته ١٨٠° مدة ٥ دقائق حتى يذوب الجبن و يحمر. يقدم ساخنا.

سلطة البطاطس بالحشو



المقادير

طريقة التحضير





تملأ البطاطس المجوفة بالحشو، نرشها بقليل من الجبن المبروم و الخبز المحمص و نطحن ثم ندخل الصينية إلى الفرن حتى يذوب الجبن

تقدم مع الخبز مزين بأوراق الحص و أعواد الثوم للتصبين المفرومة

سلطة غنية



المقادير

طريقة التحضير

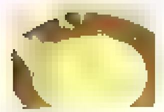
تقطع الطماطم الصغيرة ... إلى أربعة أجزاء ...

سلطة الكسكس (Taboule)

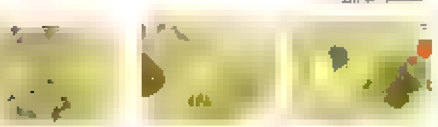


مقادير

طريقة التحضير







سلطة بكرنب الأبيض و الأحمر

طريقة التحضير



طريقة التحضير

سلطه الفلفل و الطماطم

مقادير





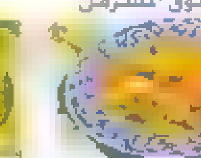
و تقطعه إلى قطع صغيرة و متساوية

سلطه ... لاسويه

مقادير



طريقة التحضير



القوق المشرمل

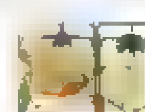
مقادير

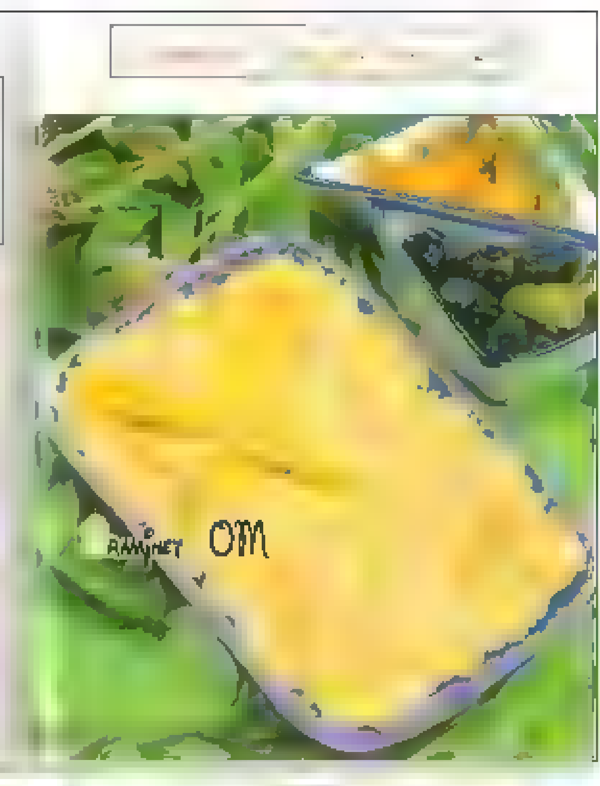
السبانخ

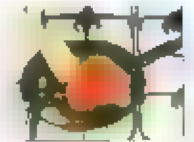
مقادير

مكوكه

مقادير







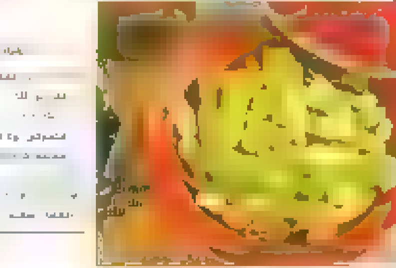
تفكك القرنبيط الى شجيرات ... جيد و سلقها في ماء مملح ... لمدة 15 دقيقة ثم تصفى



... يقدم. فلنق مع الاستمرار في التحريك

الفول المشرمل





طريقة التحضير

سلطة اللوبيا الخضراء

المقادير :

- 250 غ من اللوبيا الخضراء
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- فصان مهروسان من الثوم
- ملح
- إبزار
- ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع

التزيين :

- حبات من الزيتون الأسود

طريقة التحضير :



تقطع رؤوس اللوبيا الخضراء من الجانبين بطريقة تمكننا من إزالة الخيوط الجانبية ثم تقسمها إلى جزئين. نغسلها جيدا و نسلقها في كاسرول به ماء مغلي و ملح مدة 10 دقائق تقريبا ثم نصفيها.



نضع اللوبيا المسلوقة في مقلاة فوق نار هادئة. نضيف لها الزبدة، الثوم المهروس، الملح، الإبزار و البقدونس. نخلط هذه العناصر و نستمر في التحريك مدة ثلاث دقائق. نقدمها ساخنة مزينة بالزيتون الأسود.

السلطة الإستوائية

المقادير :

- رهرة كرنب أبيض (ملفوف) مشرح شرائحها الرقيقة
- حبة جوز مقشورة
- علبة من كوكتيل الفواكه 400 غ
- 50 غ من حبات الذرة
- 50 غ من العنب الجاف (زبيب)
- 50 غ من الفول كرافع
- رهرة خس مغسولة

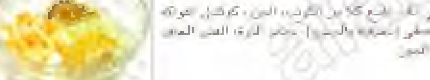
صلصة الياغورت :

- كأسان من الياغورت الطبيعي (125 غ)
- عصير ليمونة حامضة
- قبضة ملح
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (اختياري)

التزيين :

- شريحتان من الأناناس الخضر
- حبة من الكيوي مقطعة إلى دوائر

طريقة التحضير :

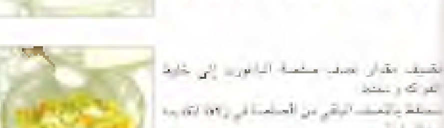


في إناء نضع كلا من الكرنب، الجوز، كوكتيل الفواكه مصفى (العنب و المشمش)، حبات الذرة، العنب الجاف و الجوز.



صلصة الياغورت :

في إناء كبير، نفرغ الياغورت مع عصير الحامض، الملح و مسحوق السكر. نخلط هذه العناصر و نضيف مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من مرق كوكتيل الفواكه.



نضيف مقدار نصف صلصة الياغورت إلى خليط الفواكه و نخلط.

نحتفظ بالنصف الباقي من الصلصة في إناء لتقديمه مع السلطة.

عند التقديم نصفف أوراق الخس في طبق. نضع السلطة فوقها و نزينها بدوائر الكيوي و [illegible].

القرع المعسل

المقادير:

- 1 كلغ من القرع الأحمر
- 100 غ من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر
- 50 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- قبصة ملح

للتزيين:

- 100 غ من الجوز (الكركاع)
- 50 غ من الزبيب

نغسل القرع، نقشره و نقطعه إلى شرائح رقيقة. نذوب الزبدة في مقلاة، نضيف القرع ونحرك. بعد مرور 10 دقائق، نعسل القرع بإضافة كل من: ماء الزهر، مسحوق السكر، القرفة و الملح. نترك الكل فوق النار مع الاستمرار في التحريك إلى أن يتبخر الماء كليا و يصبح لون القرع ذهبيا.

نقدم السلطة في طبق مزينة بالجوز المهرمش، كما يمكن تحضير كويرات صغيرة من القرع المعسل و تزيينها بنصف حبة من الجوز و الزبيب على جوانب الطبق.



سلطة الأنديف بالصلصة البيضاء

المقادير:

- 50 غ من الزبيب
- 100 غ من المشمش الجاف
- تفاحة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- رأسان من الأنديف (les endives)
- شريحتان من الأناس مقطعتان إلى مكعبات

الصلصة:

- ياغورت طبيعي
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة) أو أكثر حسب الذوق
- قبصة ملح
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقتان كبيرتان من الحليب

نغسل و ننشف كلا من الزبيب و المشمش ثم نقطع هذا الأخير إلى مكعبات صغيرة.
نسقي مكعبات التفاح بعصير الحامض كي تحافظ على لونها الطبيعي.
لتحضير الصلصة، نخلط الياغورت الطبيعي مع مسحوق السكر، الملح، عصير الحامض و الحليب ثم نخلط جيدا.
نفكك رأسي الأنديف إلى أوراق ثم نغسلها و ننشفها.

في صحن التقديم نصفف أوراق الأنديف، نضع فوقها قطع التفاح، المشمش، الأناس و الزبيب ثم نسقي الكل بصلصة الياغورت.

سلطة الجزر بعصير البرتقال



المقادير:

- 500 غ من الجزر
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- ½ لتر من عصير البرتقال

للتزيين:

- ½ ملعقة صغيرة من القرفة

طريقة التحضير:

نقشر الجزر، نغسله و نبشره في مبشرة ذات ثقوب صغيرة، نضيف له مسحوق السكر، ماء الزهر و عصير البرتقال، نخلطها جيدا ثم نضعه في الثلاجة. قبل التقديم، نخلط السلطة و نرش بالقرفة.

يمكن أيضا أن نخلط الكل في الخلاطة الكهربائية.

سلطة الجزر بالفواكه الجافة



المقادير:

- 500 غ من الجزر
- 4 ملاعق كبيرة من الزبيب منقوع
- 4 ملاعق كبيرة من المشمش المجفف مقطع
- 4 ملاعق كبيرة من قطع الأناناس المجفف
- 4 ملاعق كبيرة من قطع الموز المجفف
- 4 ملاعق كبيرة من التين المجفف
- ½ كأس شاي من عصير البرتقال
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)

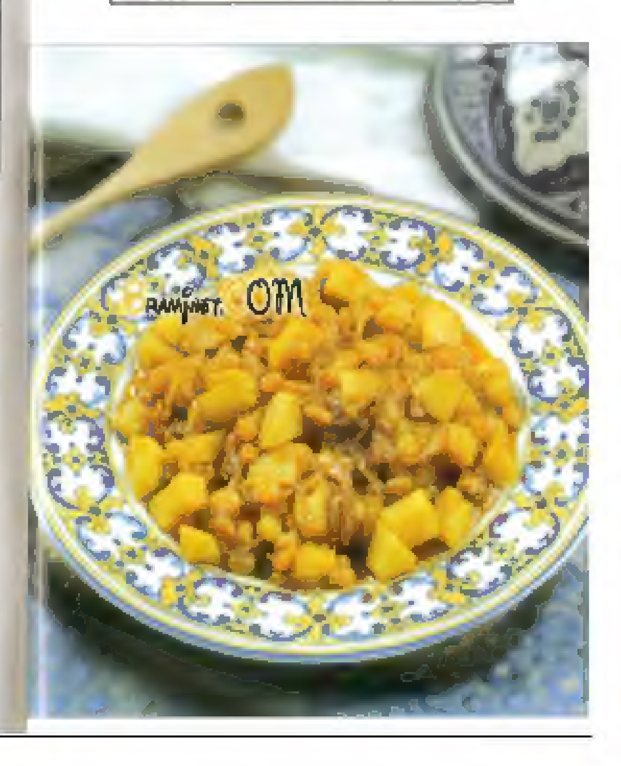
للتزيين:

- حبة برقوق أسود مجفف مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة من اللوز المقشر و المهرمش

طريقة التحضير:

نقشر الجزر، نغسله و نبشره في مبشرة ذات ثقوب كبيرة ثم نضعه في إناء مع الزبيب، قطع المشمش، قطع الأناناس و قطع الموز، نمزج هذه الخلطة في طبق التقديم ثم نرشها بالسكر و نسقيها بخليط عصير البرتقال مع ماء الزهر و السكر. ثم نزين السلطة بشرائح البرقوق الأسود و اللوز المهرمش. نقدمها في الحين.

سلطة البطاطس الحلوة



المقادير :

- حبتان كبيرتان من البصل
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- قبصة ملح
- 1 كلغ من البطاطس الحلوة
- ملعقة صغيرة من الحمرة
- ½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- 2 عيدان من القرفة
- ابزار
- [illegible] صغيرة من الزبيب
- باقة صغيرة من القزبر
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- ½ لتر من الماء

طريقة التحضير :



نقشر البصل و نقطعه إلى شرائح. في كاسرول نقلي البصل في الزيت مع الثوم و نتركه يذبل من الملح ثم نحركه لمدة 10 دقائق.



نغسل البطاطس الحلوة نقشرها و نقطعها إلى مكعبات متساوية نضيفها إلى البصل المقلي مع الحمرة، الزنجبيل، القرفة، الإبزار، الزبيب، باقة القزبر و مسحوق السكر. نغطي الكاسرول على النار و نحركه.



نفرغ الماء و نتركه يطهى إلى أن تنضج البطاطس و يتبخر الماء كليا، مدة 15 إلى 20 دقيقة.

عند التقديم نزيل باقة القزبر و عيدان القرفة ثم نقدم هذا الطبق ساخنا.

الفهرس